

TARTU ÜLIKOOLI VILJANDI KULTUURIAKADEEMIA

Etenduskunstide osakond

Tantsukunsti õppekava

Diane Mõttus

INDIVIDUAALSE KEHATUNNETUSE ARENDAMINE NÜÜDISTANTSU ABIL
ALUSTAVALE TANTSUHARRASTAJALE

Tantsuõpetaja kutse lõputöö

Juhendaja: Kai Valtna

Kaitsmisele lubatud

Viljandi 2017

SISUKORD

Contents

SISUKORD	2
SISSEJUHATUS	3
1. MIS ON NÜÜDISTANTS?	5
1.1 Loovtants.....	6
2. MIS ON KEHATUNNETUS?	7
3. TOIMUMISKOHT JA ÕPETATAV RÜHM/RÜHMAD	9
4. TUNDIDE LÄBIVIIMISE EESMÄRGID.....	11
4.1 Saavutatud eesmärgid.....	12
5. TÖÖPROTSESS.....	13
6. PROBLEEMOLUKORRAD.....	14
7. ÜHE TUNNI KIRJELDUS	17
8. ENESEANALÜÜS.....	19
9. MÕTTED JA TÄHELEPANEKUD TANTSUÕPETAJANA	21
9.1 Õpilaste tagasiside.....	22
KOKKUVÕTE	24
KASUTATUD KIRJANDUS.....	25
SUMMARY	26
Lihtlitsents	27

SISSEJUHATUS

Käesoleva lõputöö raames otsustasin ma tegeleda kehatunnetuse arendamisega, kuid kehatunnetust nimetaksin samuti ka kehateadlikkuseks ja kehavõimekuseks. Kehatunnetus koosneb minu arvates rütmi-, koordinatsiooni- ja improvisatsioonitunnetusest, mis tõttu oli rõhk suuresti suunatud eelnevalt mainitule ning kuna minu jaoks on kõik ülaltoodud tegurid kõige aluseks, tuleks neist ka tantsuvõõra inimesega alustada.

Enda õpetaja kutse praktika viisin ma läbi Savernas, mis asub Valgjärve vallas. Minu praktikapoolseks juhendajaks oli Anu Luiga, kes on kultuuritöötaja Valgjärve vallas ning koolipoolseks juhendajaks Kai Valtna. Saverna huvikoolis eelnevalt tantsuringi ei eksisteerinud, kuid nende eesmärk oli realiseerida tantsutunnid 2016. septembrist ja selleks otsiti ka tantsuõpetajat, kes oskaks lastele pakkuda tunde, mis oleksid mitmekülgsed ja arendavad. Võimaluse õpetamiseks sain ma kursusekaaslase soovitusel ja hakkasin sellega ka 2016. novembrist pihta. Minu õnneks oli tegemist täiesti algajatega, kellel puudus igasugune varasem kokkupuude tantsumaaailmaga ja selle tõttu sai minu plaanist, kehatunnetuse arendamisest, väga hea valik. Minu jaoks oli kehatunnetus ideaalne algus, sest õpilased ei olnud just eriti teadlikud võimalustest, mida nende keha suudab. Võiks öelda, et mul oli võimalus alustada puhtalt lehelt, nii nende endi jaoks kui ka minu jaoks.

Kehatunnetuse arendamine toimus nüüdistantsu abil. Nüüdistantsu alla paigutasin kaasaegse tantsu ja loovtantsu ning ka mõningad teised tantsustiilid väga vähesel, võiks öelda isega tutvumise tasandil. Põhiline rõhk oli kaasaegsel tantsul, sest õpilased tahtsid õppida just seda tantsustiili, kuid praktikapoolse juhendaja sõnul taheti õppida esialgselt võimalikult palju erinevaid stiile. Nüüdistants on üheks suureks peatükiks, mis minu jaoks jaguneb väiksemateks, millest üks on kaasaegne tants ja seepärast käsitlen mõlemat tantsu eraldi.

Kuna minu kaasaegse tantsu kogemus on tulnud ainult Viljandi Kultuuriakadeemia tantsutundide pealt, olen puutunud kokku erinevate printsiipide ja nõ reeglitega kaasaegses tantsus, mis minu jaoks tekitabki erinevuse nüüdis- ja kaasaegse tantsu vahel.

Nüüdis- ja loovtantsust räägin lähemalt esimeses peatükis. Lõputöös sõnastan kehatunnetuse ja nüüdistantsu mõisted minu enda mõtetest lähtuvalt ja annan ülevaate ka tantsuõpetajate/kriitikute tähendusele. Samuti kirjeldan ka õpetatavat gruppi/gruppe, tunnieesmärke, probleemolukordi ning tööprotsessi. Toon välja ka enda mõtteid ja tähelepanekuid tantsuõpetajana ning teen ülevaate õpilaste tagasisidele.

1. MIS ON NÜÜDISTANTS?

Esmalt tahaksin ma selgitada, mida pean mina nüüdistantsuks, et edaspidisel lugemisel lähtuda minu kui autori definitsioonist. Nüüdistants on minu silmis kombineeritud erinevatest tantsustiilidest ja tantsuvõimalustest. Selle alla paigutaksin mina näiteks kaasaegse-, loov-, modern- ja jazztantsu, samuti ka improvisatsiooni. Mulle tundub, et kõik eelnevalt mainitud tantsustiilid (improvisatsioon jääb hetkel kõrvaliseks), on omavahel väga sarnased ja nõ mitte-tantsijad ei oskaks neid üksteisest eristada. See selgus ka õpilastele stiilide tutvustamisel, et erilist vähet ei märgatud. Improvisatsiooni paigutan samuti nüüdistantsu alla, sest selle abil on võimalik kasvatada uut liikumist, kus pole samuti kindlaid tingimusi, mille najal liigutusi ülesehitada. Ma arvan, et nüüdistantsule ei saagi konkreetset definitsiooni anda. Mina ise olen tulnud võistlustantsu ja tänavtantsu põhjalt, kus on paigas kindlad reeglid, seepärast tunnen, et nüüdistantsus on lubatud rohkemad võimalused ja suurem vabadus, mis ühendab tantsustiile ja ei pane paika kindlaid piire.

Ajas on tantsu mõiste pigem laienenud, nüüdistants kui nähtus on jäänud määratlematuks ja muutuvaks terminiks, mis peegeldab žanrite segunemise ja pideva uuenemise tendentsi kaasaegses etenduskunstis üldiselt (Viirpalu, *s.a.*).

Tantsu olemuseks on liikumise, rütmi ja kehakeele koostöö. Peale selle vajab tants ajas ja ruumis ka individidevahelist koostööd, mis teistes suhtlemisvormides peaaegu puudub, nagu on kirjutanud Tiit Kändler. Seega on tantsul ja liikumiskunstil midagi eriomast, mis ei ole taandatav vaid kontekstile. Tants ei ole «kõik», millega saab maailma seletada, vaid tal on oma keel, mis mõtestab maailma ainult talle omasel viisil – läbi keha ja rütmilise liikumise (Einasto, 2013).

Kui üks äärmus nüüdistantsus on palju kurdetud minimaalne liikumine või mitteliikumine – ideele, intellektile rõhuv tants või seisundile, kogemusele toetuv tants, siis teine äärmus siinjuures on sisutühi liikumine, mis vormiliselt võib tants näida, kuid olemuslikult ei lähe kehalisuse sügavustesse. Eks nimetused ja žanrimääratlused ole olulised eeskätt publiku, produtsentide ja teoreetikute jaoks. Kunstile ja kunstnikele on need vaid piiravad ja vaba loomingulisust takistavad. Kui räägime tantsukunstist, siis peaks idee, mõte, kehaliselt arenema ja süvenema. Kui seda ei ole võimalik aga kehaliselt arendada, liigub idee kehast eraldi ja on lõpptulemusena kehale otsa istutatud, või vastupidi, keha on ideele otsa istutatud (Lagle, 2017).

1.1 Loovtants

Minu kogemus loovtantsuga seoses on olnud üdini positiivne. Selle abil on võimalik läheneda igale vanusele, mis tähendab, et kõigil on huvitav ja lõbus. Minu enda jaoks oli iga loovtantsu tund koolis huvitav ja seda huvitatust oli näha ka kursusekaaslate pealt. Polnud tähtis meie vanus ega ka iga ühe erinev tantsutaust – kõigil oli tundides alati tore. Lisaks olen ma kasutanud loovtantsu ka varasemalt kehalise kasvatuses tundides, kui viisin läbi praktikat Viljandi Jakobsoni koolis, mis meeldis ka õpilastele. Selle põhjal olin ma kindel, et loovtants võiks olla sobiv ka minu õpetatavale rühmale. Ma arvan, et tants ei pea olema puhas koreograafia õppimine ja seda veel eriti algajate tantsuharrastajatega. Selleks, et nakatada lapsi tantsupisikuga, võiks neile ka näidata, milliseid võimalusi on ja kui lõbusad võivad olla tantsutunnid. Loovtants toimib läbi mängude ja improvisatsiooni, kuid tihti ka läbi rühmatöö, mis on heaks viisiks ennast avastada.

Loovtants on minu arvates hea meetod tants nii-öelda pilbasteks lahti võtta. On oluline, et laps saaks aru, millest tants koosneb. On keha kõigi oma osadega, on ruum ja aeg. Liikumisel on rütm. Loovtants õpetab, mis on tantsu elemendid. Laps saab õppida neid elemente kasutama ja tantsu nii-öelda läbi enda uurida (Miller-Pärnamägi, 2013).

Loovtantsu eesmärk on õppida tantsuelementide kaudu tundma oma keha liikumisvõimalusi ja seda, kuidas neid kasutada ning selle saavutamiseks on soovitatav igas tunnis: tuua esile üks tantsuelement; anda võimalus katsetada, proovida; pakkuda võimalus tantsuelementi kasutada (Sööt, 2016).

2. MIS ON KEHATUNNETUS?

Kõik igapäevategevused, mida me alateadlikult teeme, nõuavad oma keha tunnetamist ja sellest teadlikuks olemist. Kehatunnetust käsitlesin ma ka enda seminaritöös pealkirjaga „Meetod kui eesmärk. Meetod kui vahend“, milles kirjutasin erivajadustega inimestele tantsu õpetamisest ja sellest, milline on õpetaja roll tunnis ning tahaksin välja tuua ka enda lõputöös Ivan Angeluse ütluse, millega ma absoluutselt nõustun. „Tantsuõpetaja käsiraamatu“ autor on öelnud järgmiselt: „Tantsutunni eesmärk ei ole tulemuste näitamine, vaid õppimine. Küll tulemused paistavad, kui me järgmisel päeval ei kuku libedal teel pikali, kui me viieteist aasta pärast oskame paremini ja turvalisemalt autot juhtida, kui me pisut kergemini oskame kurameerida. Olin väga uhke, kui mu kunagised õpilased aastaid hiljem ütlesid, et täna näib neile nii, et tookord tantsusaalis õppisid nad õigest seisma, kõndima, hingama. Õppisid seal puhkama, usaldama ja tähele panema“ (Angelus, 2012). Ivan Angelus, Ungari kaasaegse tantsu suurmees, on kokku võtnud täpselt minu mõtted. Kehatunnetuse arendamine pole tähtis ainult tantsumaailmas.

Minu enda jaoks on aga mõte, et kehatunnetus on kõige alus, tekkinud juba võistlustantsuga tegeledes. Tähtis oli teada, kuidas liigub keha, kui palju on võimalusi ja kuna neid võimalusi kasutada tuleks. Minnes üle juba tänavatantsule, süvenes see mõte veelgi, sest tehes kiireid ja konkreetseid liigutusi, pidi tunnetama enda keha juba puhtalt seepärast, et vältida enda vigastamist. Lühidalt öeldes on tantsimine lihtsalt huvitavam, kui tantsija oskab ja suudab sobitada ükskõik millise muusika, rütmi või tempoga.

Tantsus peaks idee vormuma ja arenema kehaliselt, väljendusliku keha kaudu, mis omakorda eeldab nii vaimset kui füüsilist kohalolu. Et saaks läbi füüsilise midagi üldse tekkida, peab side oma kehaga olema hästi tugev. Seda nii laval kui proovisaalis, protsessis. Mina olen väga tugev kehalise harituse poolt seisja. Alustades juba sellest, et

liikumine mõjutab meie tervist ja mõjutab ka ajutegevust ning enesetunnetust. Inimene, kes on kontaktis oma kehaga, tunnetab ennast üldises plaanis paremini. Jõudes sinna välja, et keha ja vaimu duaalsust ei peaks eksisteerima. See duaalsus on igati iganenud kontseptsioon. Ilmselt on paljud probleemid sellega seotud, et keha on midagi teisejärgulist või lausa tabu. Paljud mõttesuunad juba liiguvad selles suunas, et kehaline tunnetus on oluline. See protsess on osa sellest, et tantsu ühiskondlikku positsiooni üldises plaanis tõsta (Lagle, 2017).

3. TOIMUMISKOHT JA ÕPETATAV RÜHM/RÜHMAD

Tantsuõpetaja lõputöö praktika viisin läbi Valgjärve vallas Savernas. Täpsemalt on tegemist noorte huvikooliga, kus üritatakse anda lastele võimalikult palju erinevat tegevust - mitte midagi süvenenult, vaid natukene, kergelt ja üsna pealiskaudselt.

Minu praktika kestis seitse kuud – 2016 november kuni 2017 mai. Tunnid toimusid reeglina iga nädala kolmapäeval. Ühe tunni pikkuseks oli 1,5h.

Praktikakohta otsides langes see võimalus mulle justkui sülle, sest otsiti inimest, kellel oleks pikemaajalist kogemust tantsumaaailmas, kes oleks varasemalt kokku puutunud õpetamise/treenimisega ja kellel oleks enda transport. Minu juhendajaks Savernas oli Anu Luiga, kes võttis minuga kursusekaaslase soovitusel ühendust. Ainus nõ ülesanne, mille ma juhendajalt sain, piirdus sellega, et lastele tuleks näitada ja püüda õpetada erinevaid tantsustiile (va rahvatants). Kuna tegemist oli noorte huviringiga, siis vallavalitsuse soov minule oli sisustada laste aega kuidagi tantsuliselt, mis tähendab, et tegelikkuses ei antud mulle ette ühtegi kriteeriumit, mida oleksin pidanud tantsutunnis järgima.

Õpilasi oli kokku esialgselt neliteist, kuid aja möödudes kahanes arv kuue peale. Minu õpilaste vanus varieerus suuresti. Kõige nooremaks õpilaseks oli 10-aastane ning kõige vanemaks 16-aastane. Enamus tunnis olevaid lapsi puutusid tantsuga kokku esmakordselt, kuid oli ka mõni üksik, kes oli juba varem mõnda tantsustiili näinud ja oskas üht teisest eristada. Esimese tunni viisin läbi kõigi õpilastega, et tutvustada neile videode pealt erinevaid tantsustiile rääkides stiilide eripäradest, muusikast jms. Põhiliseks eesmärgiks esimeses tunnis minu enda jaoks oli mõista, mida need konkreetsed lapsed oskavad ja tahavad. Juba esimesel tunnil oli vanusevahe märgatav, mis pani mind mõtlema edaspidisele tunni ülesehitusele ja sisule. Sain aru, et mis võib olla väiksematele tore ja huvitav ei pruugi olla sobilik vanematele ja ka vastupidi. Ma otsustasin teha kaks rühma. Mõlemale rühmale oli ette nähtud 45 minutit tantsutundi, mis oleks üles ehitatud vastavalt

vanusele. Kahest rühmast sai praktika jooksul aga üks ühine ning selle põhjusest räägin täpsemalt „Probleemolukorrad“ peatükis.

Õpilased olid täiesti algajad, mis tõttu õpetamismaterjal pidi olema konkreetne ja hästi ettevalmistatud, kuid samas pidi vastama ka algtasemele, et kõik lapsed sammu peaksid.

4. TUNDIDE LÄBIVIIMISE EESMÄRGID

Minu suurimaks eesmärgiks praktika jooksul oli arendada laste kehatunnetust, sealjuures ka rütmitaju, ruumitunnetust, koordinatsiooni jne. Üleüldine keha arendamine mis tahes viisil on alati kasulik. Üheks eesmärgiks oli kindlasti laste nõ meelelahutamine – pakkuda neile midagi uut ja kasulikku/arendavat. Iga tund tahtsin ja lootsin näha mingit sädet laste silmis, et nad õpiksid midagi, mis neile endale meeldida võiks. Tagantjärele meenutades mäletan hulganisti kordi, kus ka endal tuli naeratus suule, kui oli näha, et lapsed on jälle natukene arenenud. Proovisin pakkuda neile nii mitmekülgseid tantsutunde kui oskasin. Eesmärgiks oli tekitada lastes tunne, et nende kehad vajavad seda, mida nad parasjagu teevad, seda, et neil endil tuleks tuhin peale katsetada võimalusi, mida kehaga teha. Mõne tunni möödudes tekkisid mul juba kindlad harjutused, mida ma tahtsin kindlasti näha neid iseseisvalt praktika lõppedes tegemas. Üheks harjutuseks oli pikem rütmikombinatsioon, mis sisaldas endas ka koordinatsiooniharjutust. Täpsemalt oli kombinatsioonis palju samaaegset käte ja jalgade tööd ja erineva kiirusega rütmi.

Eesmärgiks oli veel panna lapsed ise mõtlema. Kasutasin mitmeid improvisatsiooniharjutusi ja erinevaid viise, kuidas pehmelt öeldes sundida neid mõtlema oma peaga. Praktika lõpuks ma soovisin näha igas õpilases rohkem julgust ja vabadust ennast kehaliselt väljendada - väljendada end just tantsuliselt, mitte lihtsalt käsi/jalgu liigutades. Muidugi ma tahtsin, et lapsed mõistaksid, et käsi pole ainult asjade haaramiseks ja jalad ainult kõndimiseks.

Õpilased polnud teadlikud minu töö täpsetest eesmärkidest, mille all pean silmas kehatunnetuse arendamist, aga usun, et nad polekski pidanud seda teadma. Kui kehatunnetus kõrvale jätta, oli minu eesmärgiks ikka jõuda lasteni, kes alustavad valgelt lehelt ja kellel puuduvad igasugused teadmised. Minu jaoks polnud tähtis selgitada neile enda eesmärki, sest kehatunnetuse jutu peale võib tantsuvõõras inimene tundi lihtsalt

tulemata jätta ja ma pidin leidma võimaluse, kuidas nende huvi köita. Sellegi poolest ma teadsin täpselt, mida nendega teha ilma, et peaksin selgitada kehatunnetuse mõistet, mis oleks nii kui nii olnud õpilaste jaoks keeruline ja võib-olla ka mõistmatu.

4.1 Saavutatud eesmärgid

Sõnadesse panna saavutusi on kuidagi keeruline, sest tegemist oli siiki kehatunnetuse arendamisega, aga teisest küljest tähendab see ka kehavõimekuse arendamist, millest saab rohkem rääkida.

Kindlasti üheks saavutuseks oli laste rütmitajumine. Esialgu ei osanud lapsed väga eristada kiireid ja aeglaseid rütme ja kõik oli sujuvalt ühes rütmis, kuid praktika jooksul tekkis õpilastel juba mingi arusaam sellest, kuidas anda tantsule või üleüldisele liikumisele juurde mingeid aktsente. Koreograafiajuppide puhul osati rohkem reguleerida rütmi – mõnes kohas tunti, et oleks vaja aeglustust, samas teine liigutus näeks parem ja huvitavam välja kiiremini. Ka improvisatsiooniharjutuste puhul oli näha, et liigutused ei olnud samas tempos, vaid leiti võimalusi lisada ka kusagile mõni teistmoodi liikumine ning nende harjutuste puhul polnud ma neile ette andnud ka kriteeriumeid, mis oleksid kuidagi puudutanud tempovahetust.

Koordinatsioon paranes samuti. Võttes näiteks kas või erinevad pöörded, leidsid lapsed lõpuks mingid asendid, milles nad tundsid end rohkem tasakaalus. Arvestades seda, et üksikuid lapsi ajas kohati segadusse parem ja vasak käsi/jalg, oli praktika lõpuks kõigile juba kindlalt selge, mis jalaga kummale poole astuda tuleks. Tehes praktika algusest alates koordinatsiooniharjutusi, kus korraga tuleb tõsta nt käed üles, ette ja kõrvale, siis esialgne pilt õpilaste jaoks oli ikkagi väga keeruline, kuid mida rohkem me harjutusi tegime ja uuendusi lisasime, seda rohkem suutsid lapsed tegeleda mitme erineva asjaga üheaegselt. Kehaline multifunktsionaalsus on tulnud nii mulle kui ka väga paljudele inimestele tavaelus kasuks, seega ma usun, et koordinatsioon võiks olla iga indiviidi jaoks arendav.

5. TÖÖPROTSESS

Minu tunnid olid struktuuriliselt peaaegu alati erinevad. Mõnel korral alustasin soojendusega, kuid kõik sõltus siiski eesoleva tunni sisust. Minu plaan oli teha tunnid võimalikult mitmekesiseks, et lapsed ei jõuaks kindasti ühest ja samast ülesehitusest tüdineda, vaid et miski hoiaks kogu aeg huvi üleval.

Kui otsustasin tundi alustada soojendusega, sisaldas see endas näiteks erinevaid aeroobikaharjutusi, jooksumänge ja improvisatsioonil ülesehitatud harjutusi. Soojendust pidasin vajalikuks tundides, kus tegelesime koreograafia õppimisega, et kehad oleksid juba nõ ärkvel tegemaks midagi, millega nende keha veel harjunud polnud. Sellegi poolest soojendusele me palju aega üldjuhul ei pühendanud, sest lapsed olid ennast juba enne tundi kergelt soojaks teinud. Soojenduse jätsin tegemata neil tundidel, kus alustasime põrandal lamamisega, sest mõttetu oleks kehad soojaks ajada ja siis koheselt maha jahtuda.

Tunni keskmine osa oli sisustatud paljude „mõttetööde“ ja iseseisvate ülesannetega, rütmiharjutustega, koordinatsiooniharjutustega ning ka uute koreograafiate õppimisega. Mõttetöö just seepärast, et lapsed ei osanud väga improviseerida ja tundub, et rohkem kulus neil aega ülesandele mõtlemise kui improviseerimisega.

Tunni viimased viis kuni kümme minutit, olenevalt nende tublidusest tunnis, lasin ma neil endil valida, mida nad teha tahavad. Tavaliselt tahtsid õpilased tunni lõpus mängida. Õnneks kujunesid neil välja ka lemmikmängud - mitte nende vanad lemmikud, vaid need, mida olin ma ise neile kunagi õpetanud ning mis olid ka kuidagi arendavad.

Tööprotsess üldiselt oli üsna sujuv. Harva juhtus midagi sellist, kus oli vaja midagi otsast peale seletama või õpetama hakkama. Üks tüdruk tunnis siiski oli, kes vajas pisut rohkem tähelepanu ja selgitusi, kuid ülejäänutel probleeme ei tekkinud.

6. PROBLEEMOLUKORRAD

Kahjuks pean tõdema, et probleemolukordi tuli ette väga palju. Üheks suurimaks probleemiks, mis arenesid edasi väiksemateks, oli kindlasti see, et tegemist oli huviringiga – ma ei saanud lapsi sundida tegema midagi, mida nad ei taha. Huviring on laste jaoks tasuta, see tähendab, et lapsed käivad kohal siis, kui neil tuju on. Minul kui õpetajal oli tihti raskusi laste puudumistega. Jällegi, kuna tegemist on huviringiga, siis mul pole võimalik paika panna mingeid reegleid seoses puudumistega. Ainus asi, mida ma selles olukorras teha sain, oli korrata õpilastele kui tähtis on järjepidevus trennis. Arutasin probleemi ka juhendajaga, kuid vastuseks sain sama jutu huviringi kohta, mida olen eelnevalt juba maininud. Hea näide on jõulukontsert, kus juhendaja soovis näha õpilaste esituses midagi, mida olime kahe kuuga õppinud. Kuna teadsin jõulukontserdi plaanidest juba varakult, otsustasin õpetada lastele kaks erinevat koreograafiat, mille pikkus ulatus kokku umbes kolme minuti peale. Koreograafia ise oli kerge, kuid õpetamine muutus lõpuks juba tüütuks. Lastele lugesin sõnad peale juba varakult, et need, kes esineda tahavad, käiksid ilusti kohal, sest muidu on raske järgi õppida. Tegu oli siis üsna tavalise entusiasmiga perioodi algul, kuid lõpu poole hakkas koosseis vähenema. Kümnest huvilisest hakkas iga tund puuduma uus inimene. Jõulukontserdi esinemishetkeks oli laval ainult viis tüdrukut, sest pidevad puudujad ei jõudnud enam uut materjali järgi õppida.

Järgmiseks probleemiks oli mitmete õpilaste suhtumine tantsutundi. Jällegi julgen väita, et põhjus on huviringi taga. Ma tundsin, et ma ei saa olla väga karm ja nõudlik, sest muidu lapsed tundi enam ei tule – keegi ju otseselt ei sunni neid. Ma tõesti püüdsin panna enda sõna maksma, kuid üsna asjatult. Paljude laste suhtumine oli täpsemalt kirjeldades siis selline, nagu nad oleksid tulnud tundi lõbutsema. Pandi küll tähele ja tehti kaasa, aga siiski jäädi tihtipeale sõbrannaga jutustama ja lollitama. Minu vahelesegamised panid lõbutsemisele küll mingiks ajaks punkti, kuid püsima see tundide vältel ei jäänud.

Probleemolukorraks võiks veel nimetada laste vanusevahet. Kui esialgselt otsustasin ma teha kaks gruppi, et mõlemale grupile vanusele vastavaid ülesandeid jagada, olid grupid väikesed. Vanemate grupis oli viis inimest ning ülejäänud olid siis nõ nooremate grupis. Mingi aja möödudes sain ma aru, et vanemate grupiga on raske kusagile edasi jõuda, sest tihti puudus sellest grupist kaks-kolm inimest ja selle tõttu viisin grupid jälle kokku tagasi. See tähendas ka seda, et tunni pikkuseks polnud enam 45 minutit vaid 1,5h. Lõppude lõpuks oli gruppide ühendamine hea mõte, sest viimased 3 kuud ei käinud kohal enam ükski õpilane vanemast grupist, mis oli väga kurb, aga teisest küljest tore, sest tundides käisid need, kes seal tõesti olla tahtsid. Mingi aja peale mõistsin seda, et tegelikult olid kõik minu õpilased algajad ja gruppide tekitamine polekski olnud nii vajalik, sest alustasin nii kui nii kergetest baasliikumistest.

Üheks probleemolukorraks, kui seda üldse nii nimetada saab, oli hetk, kui ühe tunni jooksul hakkas nutma kaks õpilast. Kuna tegemist oli jõulupeoeelse tantsutunniga, kus õppisime ja kordasime vanu materjale, ei saanud kaks õpilast pihta nende jaoks uutest sammudest. Probleemi taga olid nende endi puudumised varasematest tundidest. Tollel hetkel otsustasin ma olla karmim ning lasin neil iseseisvalt uue koreograafiajupi ära õppida. Praktika jooksul õppisin igat õpilast üsna hästi tundma ja just need eelnevalt mainitud kaks õpilast olid vist jõudmas puberteeti, sest nende jonni ja mossitamist võis näha igas tunnis. Sellepärast otsustasin nendega ka pisut karmim olla, et nad mõistaksid, et niisama lolli mängima tundi tulla pole mõtet. Tegemist oli heade sõbrannadega – kui esimene hakkab nutma, hakkab teine ka. Tol hetkel ma mõtlesin endamisi, kuidas nüüd käituda ja probleem lahendada, aga parimat lahendust minuni ei jõudnudki. Küsisin ikka, et mis juhtus ja püüdsin kuidagi lohutada, kuid lõpuks kõndisid mõlemad tüdrukud saalist midagi ütlemata välja. Rohkem me sel teemal ei vestelnud ja ma otsustasin jätta selle sinna paika.

Praktika jooksul puutusin kokku mitmete olukordadega, kus ei teadnud täpselt, kuidas toimida tuleks. Panin tähele, et iga lapsega toimivad erinevad nõ piitsad ja präänikud. Mõne lapse puhul toimis pahandamine, aga teine laps oli niivõrd õrnakene, et kurjemat häält teha ei tohtinud. Mitmel korral, kui õpilane nutma hakkas (mida juhtus kokku umbes viis korda praktika jooksul), oli põhjuseks näiteks mittemõitmine ülesandest. Sellistes olukordades oli minu lahenduseks selgitada detailsemalt ülesannet ja teha arusaamine võimalikult lihtsaks. Lubasin õpilasel/õpilastel ka natukene istuda, puhata ja mõtted kokku võtta, et oleks mingi rahunemisaeg. Mõne inimese puhul oli aga tegemist lihtsalt

mossitamisega, kus oli õpetaja autoriteeti rohkem tarvis. Neil hetkedel tundsin, et konkreetne lause õpetaja poolt tooks rohkem kasu. Tuletasin lastele meelde, et nad pole sunnitud tantsutunnis käima ja kui käivad, siis on tegemist eelkõige tantsutunniga, kus midagi uut omandada, mitte niisama aega veeta. Mulle tundub, et selline variant sobis kõigile, kes tunnis vabatahtlikult siiski olla soovisid, aga need, kes väga ei tahtnud, neid ei oleks seal nii kui nii miski kinni hoidnud.

Kahjuks oli ka paar üksikut tundi, kus olin ise segaduses. Täpsemalt lagunesid tunnid täielikult. Näiteks toon tunni, mille viisin läbi märtsis. Minu üllatuseks tuli kohale peaaegu terve esialgne koosseis, mis tekitas ka lõppude lõpuks kaose. Kuna olin juba tunnid ette valmistanud väiksemale grupid, oli mul üsna raske end kehtestada. Tol päeval olid kõik lapsed kuidagi väga hüperaktiivsed ja nendega oli raske hakkama saada. Kogu aeg tahtis keegi omavahel jutustada ja ülesandest oma versiooni teha, mis tegi mind ikka päris pahaseks, sest minu märkustest tehti välja ainult üheks minutiks, kuid siis läks kõik oma rodu edasi. Tolles tunnis kadus mul isegi igasugune tahe nendega midagi teha, sest ma tundsin, et ma ei suuda neid ohjeldada. Minu lahenduseks sai see, et ma lasin rahututel õpilastel teha omi asju ja ei pööranud neile eriti tähelepanu, kuid need lapsed, kes tahtsid ikkagi konkreetset tantsutunni olla, said ilusti oma ülesanded ja õpetused kätte.

7. ÜHE TUNNI KIRJELDUS

Käesolevas peatükis võtan kirjelduse alla ühe täispika tunni, mille viisin läbi veebruaris. Tunni eesmärgiks oli käsitleda erinevaid liikumiskvaliteete, neid lastele tutvustada ja seejärel lasta neil ka ise midagi luua.

Tunni algul lasin lastel end mugavalt põrandale pikali visata ja silmad sulgeda. Mõne hetke pikutasid lapsed vaikuses, kuulates ümbritsevaid helisid ja keskendudes iseendale. Paari minuti möödudes panin ma taustamuusikaks vulisevad veed looduses, mis aitaksid neil täielikult lõdvestuda. Silmad endiselt kinni palusin ma neil kujutada end ette just selles samuses looduses, kus on tuulevaikne ja mõnus veevulin ning seejärel juba täielikult vees ulpimas. Eesmärgiks oli panna lapsed liikuma justkui neid liigutaks lained. Olles põrandal juba kergelt liikuma saanud lasin neil aeglaselt, minu lugemise järgi põrandalt püsti saada ning seejärel jälle pikali minna. Ma lugesin aeglaselt kümneni, et igal numbril toimuks sujuv liikumine tõustes ja seejärel jälle kümneni, et uuesti pikali saada. Tagantjärele ma arvan, et oleks võinud jätta uuesti põrandale minemise tegemata, kuid mis seal enam. Kui lapsed olid uuesti pikali, lasin neil avada silmad ja natukene enda mõtetega kokku saada.

Kui olime lõpetanud esimese osa tunnist, kutsusin õpilased ringi kokku ja uurisin, kuidas nad end looduse muusika taustal tundsid ja mis tundeid see neis äratas. Jätkasime samas ringis, kus küsisin õpilastelt, milliseid liikumisi nad oskaksid veel välja tuua. Lapsed ei hoidnud end tagasi ja oskasid nimetada nii mõnegi, nagu näiteks, liuglev, kerge, energiline jne. Selleks tunniks olin ma kodus ette valmistanud pisikesed lipikud, kus olid peal erinevad liikumiskvaliteedid, millega hakkasime edaspidi tunnis ka tegelema. Laste ülesandeks oli loosiga tõmmata endale üks lipik, kus oli kirjas kindel liikumisviis, millest pidid nad edaspidi lähtuma. Esimeseks ülesandeks oli improviseerida just sel viisil nagu paberil kirjas oli. Selleks said õpilased umbes kümme minutit. Olles juba pisut kindlat liikumist harjutanud oli nende ülesandeks mõelda välja lühike kombinatsioon, vähemalt

kaks kaheksat, mis põhineks lipikul oleval sõnal. Selle harjutuse jaoks said lapsed umbes viisteist minutit. Kui kombinatsioon oli pähe õpitud, sai iga õpilane enda pisikese tantsuga teistele esineda. Õnneks õpilastel puudus hirm teiste ees esineda, sest olin publikule esinemist ka varasemalt tundides kasutanud. Kui kõik olid ära esinenud, oli aeg võtta uus lipik, aga sel korral otsustasin lapsed paaridesse panna, et oleks lõbusam. Jällegi said õpilased omajagu aega, et luua veel üks pisike koreograafia, millega hiljem teistele esineda.

Kõigi kombinatsioonid vaadatud, tegime pisikese pausi, et saaks tundi jätkata juba pisut teistmoodi. Lasin lastel jälle paarilised leida ja otsustada, kumb neist esialgu passiivne on ning kes aktiivne. Passiivse ülesandeks oli anda enda paarilisele impulssi ükskõik millisest kehaosast ning aktiivse ülesandeks impulss vastu võtta ja selle baasil liikuma hakata. Aktiivne pool oli suletud silmadega ning passiivne pidi lisaks impulsi andmisele ka kontrollima, et tema paariline turvaliselt ruumis liiguks. Lubatud oli kasutada ka erinevaid tasandeid ja kiirust. Kõik said olla nii aktiivsed kui ka passiivsed pooled.

Kuna tund hakkas juba lõppu jõudma, nagu tavaks, lubasin lastel valida mängu, mida nad lõpetuseks mängida tahtsid. Tol tunnil soovisid nad mängida plaksumängu, kus istutakse ringis ja lüüakse patsu oma enda põlvedele. Mängu sisu seisnes selles, et igal osalisel oli enda number, mida tuli mäletada ja millele pidi kiiresti reageerima, kui keegi mänguosalistest numbri ütlema peaks. Plaksumäng oli üheks mänguks, mida neile juba varakult õpetasin, et arendada rütmitaju, koordinatsiooni ja keskendumisvõimet.

8. ENESEANALÜÜS

Tagantjärele mõeldes ja enda videomaterjali vaadates arvan, et sain hästi hakkama. Kõige tähtsam on minu jaoks ikkagi kogemus ja see oli suurepärane. Tunnen, et olen saanud nii mõnegi olukorra tõttu targemaks nii õpetaja rollis kui ka lihtsalt inimesena. Mõni tund tuli ette ka ebaõnnestumisi, kuid ma ei ole endas pettunud, sest tegijal juhtub ja ebaõnnestumistest on alati midagi õppida.

Oli mitmeid tunde, kus olin valmistanud ette liiga keerukaid ülesandeid ja pidin tunnis kohal olles kiiresti midagi uut välja mõtlema. See tuleneb mul sellest, et ma pole varem kokku puutunud algajatega. Minu enda arvates olid kõik minu planeeritud harjutused väga kerged, kuid tuli välja, et ka kõige lihtsamad ülesanded võivad osutuda nõ mitte-tantsijale keeruliseks. Mul puudus igasugune ettekujutus sellest, millest tuleks kõige alguses alustada. Keeruline oli panna ennast õpilaste olukorda, sest ma ise olen praktiseerinud tantsu mituteist aastat. Miskipärast üllatas mind praktika jooksul väga see, et ma nägin, kui kinnised ja mitteteadlikud on inimesed enda kehast tegelikult. Võib-olla kui ma veedaksin rohkem aega inimeste seltsis, kes ei puutu enda elus kokku tantsuga, oleksin ma sellest rohkem teadlik. Tegu ei pea olema isegi tantsuga, vaid ükskõik millise spordialaga, mis arendab keha, koordineerimist jne. Huviringi laste puhul selgus, et nad polnud tegelenud kunagi elus ühegi spordialaga, aga siis polegi ju midagi imestada. Kehatunnetus on üsna nullilähedane.

Vaadates järgi videomaterjali on näha rohkem ka tunni atmosfääri. Lastel oli enamus ajast ikkagi lõbus ja huvitav ja selle üle olen ma päris uhke ka. Tekitas hea tunde, et ma suutsin välja mõelda tegevusi ja mängu, mis lastele meeldisid. Lisaks sellele avastas varem kohale tulles mitmeid kordi, et õpilased olid juba enne tundi saalis midagi pusimas.

Siinkohal pean silmas üksikuid õpilasi, kes ei jätnud ühtegi tundi tulemata – neid oli täpselt viis.

Ma ei puutu ega ole kunagi puutunud palju kokku väikeste lastega. Minu jaoks on ka 13-aastased väikesed. Mul on hea meel, et ma olen saanud rohkem näha, kuidas ja mida lapsed mõtlevad ning kuidas asju näevad. Selle praktika jooksul ma nägin, kui elurõõmsad võivad lapsed olla ja samas ka seda, kui kergesti nad murduda võivad. Ma olen terve elu arvanud, et mulle ei lähe korda laste jonn, aga olles olnud olukordades, kus lapsed olid segaduses, mossitasid ja mõni ka nuttis, tundsin, et olen sunnitud neid kuidagi rahustama. Ma tuletasin õpilastele meelde, et kõik ei peagi alati esimesest korrast välja tulema, tegin otsa mõne toreda nalja ja tund jätkus nagu midagi poleks juhtunud. Mulle tundub, et olen ka ise nüüdseks lastega kannatlikum ja ei oota neilt kõike ühe hetkega.

9. MÕTTED JA TÄHELEPANEKUD TANTSUÕPETAJANA

Esimese asjana meenuvad mulle esimesed tunnid, kus alles õppisin laste nimesid ja iseloomusid. Minu tol ajal nooremas grupis käis kaks tüdrukut, kes olid ka omavahel sõbrannad. Esimene mulje neist oli minu jaoks kahjuks häiriv. Selle all mõtlen ma seda, et tüdrukud olid hüperaktiivsed. Iga tegevuse kohta küsiti palju küsimusi, esineti palju ja üldse tundus, et nad vajavad tähelepanu rohkem kui ülejäänud lapsed. Kui olin andnud iseseisva ülesande, siis tegeledes parasjagu mõne teise lapsega, segati alati vahele, et näidata midagi nende tehtud tööst. Esialgu pidasin ma seda väga häirivaks, aga ma ei osanud tol hetkel kuidagi käituda ja püüdsin võimalikult kannatlik olla. Huvitav aga nende kahe tüdruku juures oli see, et praktika jooksul selgus, et tegemist on ka kõige andekamate lastega grupis. Võib-olla on seda ebaprofessionaalne öelda, kuid tantsutunnid näitasid, et tüdrukud said hakkama kõigega, mis neile ette anti (vastavalt nende vanusele siiski). Olles näinud nende arengut ei pannud ma hiljem isegi pahaks nende küsimusi ja esinemisi, vaid andsin neile vastuseid ja uusi ülesandeid, et neil igav ei hakkaks.

Tihti lasin ma õpilastel ülesandeid paaris või gruppides teha. Esialgu lasin ma neil valida ise, kellega koostööd teha, sest ma polnud veel päris kindel, kes milline on. Mõne aja möödudes olin ma juba näinud, kes näeb nõ kastist välja ja kes hetkel veel mitte. Ma panin tähele, et ülesanne sai tehtud kiiremini just siis, kui olin ise paarid paika pannud. Ma üritasin tekitada efekti, kus üks täiustab teist. Minu valitud paarid toimisid kindlasti paremini kui nende endi valikud.

Mul on peas keerelnud mõte sellest, milline tantsuõpetaja ma olen. Savernas ma olin justkui sõbranna, kellele sai tunni algul rääkida, kuidas nädalavahetus möödus ja kellele sai sotsiaalmeediasse kirju jätta. Teisest küljest mind aga teretati ja teietati. Ma tahaks uskuda, et ma olen leidnud selle tasakaalu autoriteedi ja sõbra vahel, mis ma tahakski ideaalis olla.

Ma panin tähele ka seda, et olgu tunnis ükskõik kui raske või tüütu, aga üks tore mäng enne tunni lõppu, tegi kõigi tujud paremaks ja lahkuti saalist jälle naeratus näol. Ma arvan, et viimased viis minutit tunnist võib lasta lastel end kuidagi mõistlikult lõdvaks lasta - nii neil jäävad käimasolevast tunnist head mälestused.

Laste tujudega, millest ma praktika jooksul aru sain, on väga kerge mängida. Piisab kas või ühest kommist, et laps jälle energiat täis oleks. Tegelikult oleks nii ju väga kerge olla kuri, siis olla tore, siis jälle kuri ja nii üha uuesti. Ma küll ei kasutanud seda ära, kuid tore on teada, et põhimõtteliselt selline variant oleks olemas – seda ainult nooremate laste puhul muidugi. Ma nüüd ei mõtle, et ma plaanin edaspidi nii teha, aga selle kõige all mõtlen ma just seda, et kui olen kuidagi last mossitama pannud, siis seda parandada on tegelikult üsna lihtne.

Mõnes mõttes ma tundsin ennast nagu noorsootöötaja, mitte nagu tantsutreener, sest lähenemine lastele pidi olema teistsugune. Kindlasti peab lastele lähenema teistmoodi, kui tavadrennis – sellest sain ma õnneks juba varakult aru ja arvan, et just tänu sellele jäid tunnid ka pikemaks ajaks kestma. Teistmoodi – selle all mõtlen täpsemalt siis sõbralikkust ja abivalmidust, mõistmist ja leppimist jpm. Need omadused võivad kõlada, nagu see olekski ja peakski igas tunnis nii olema, kuid huvikooli puhul on see kuidagi erinev. Näiteks leplik – professionaalide ja võistlusgruppide puhul ei tuleks selline asi isegi kõne alla.

9.1 Õpilaste tagasiside

Õpilaste tagasiside oli kirjalikus vormis. Valmistasin eelviimaseks tunniks ette tagasiside lehed, kus oli küsimusi minu kui õpetaja kohta, tundide kohta, õpitud materjalide kohta ja palju muud. Tagasisidelehti lasin täita kõigil enda allesjäänud õpilastel, kuid palusin edasi anda lehed ka lastele, kes alustasid meiega koos, kuid jätsid tantsutunnid pooleli. Vastustega lehed sain ma kahjuks tagasi ainult kümnelt õpilaselt, kuid see on siiski juba üle poole. Minu õnneks olid vastused õpetaja kohta ainult positiivsed. Mitte ükski õpilane, ka see, kes pooleli jättis, ei kirjutanud minu enda kohta ühtegi halba sõna. Põhilisteks sõnadeks, mida kasutati, olid: rõõmus, sõbralik, tore, naljakas ja hea. Lisati ka seda, et oskan hästi õpetada ja arusaadavalt seletada. Minu jaoks oli selliste vastuste lugemine tõsiselt meeldiv, sest arvasin, et võisin mõnes tunnis olla lastega pisut ülekohtune. Eks ilmselt lapsed said ka ise aru sellest, et kogu aeg ei saagi olla kõik nõ lust ja lillepidu.

Lisaks õpetaja tööle huvitas mind väga, mida lapsed endaarvates tunnis õppisid ja mis olid meie tundide eesmärgid. Nooremad vastasid sellele üsna lühidalt - nemad õppisid tunnis tantsimist ja mingit seost kehatunnetusega nad ei leidnud. Ma usun, et nad lihtsalt ei osanud sellele mõelda. Vanemate õpilaste puhul oli aga näha, et nemad mõistsid tunde pisut laiemalt. Toodi välja, et õpiti koostööd grupis/paarilisega, improvisatsiooni, rütmi, tantsude „leiutamist“, muusika kuulamist ja koordinatsiooni. Tantsude leiutamise all mõeldi siis iseseisvalt lühikeste koreograafiajuppide loomist. Mul on hea meel, et nii mõnigi sai täpsemalt aru, mida kõike me selle aja jooksul praktiseerisime ja miks.

Kuna esmalt ma kartsin, et paljud õpilased lahkusid huviringist õpetaja pärast, selgus tagasisides, et minul inimesena polnud sellega mingit pistmist. Ma isegi ei arva, et ma oleksin lastega kuidagi halvasti käitunud, vaid lihtsalt nagu elus ikka, ei sobi mõned inimesed omavahel kokku. Olles juba varem uurinud kohalolevatelt lastelt, kes ja miks puudub, sain ma vasutseks, et neil oli tundides igav. Esialgu olin ma pisut ehmunud, et kas tõesti olen ma teinud nii igavad tunnid, kuid vastustest sain ma lugeda põhjuseid täpsemalt. Vanemad õpilased, nagu ma seda ka algselt kartsin, tundsid, et me teeme liiga kergeid asju ja mängime palju. See oli ka põhjuseks, miks neil tunnis igav hakkas. Nende lootuseks oli, et iga tund me õpime uusi koreograafiajuppe ja ainult tantsime, kuid minu eesmärgid olid kahjuks teistsugused. Kokkuvõttes soovisid mitmed lahkunud lapsed rohkem tantsu ja vähem muid tegevusi (koordinatsioon, rütm jne).

Viimases tunnis me arutasime suuliselt ka üldist tagasisidet, kui keegi tahtis midagi lisada. Üldiselt oli minu jaoks tagasiside väga positiivne. Mul on hea meel, et mina kui õpetaja, kui tavaline inimene, meeldisin neile väga. Toomata ei jäänud ka maiustused ja kaardikesed nende edaspidiste soovidega mulle.

KOKKUVÕTE

Tantsuõpetaja kutse lõputöös kirjeldasin ja analüüsisin enda praktika tööprotsessi, mille viisin läbi Savernas lastega, kes olid absoluutselt tantsuvõõrad inimesed ning mille eesmärgiks oli arendada laste kehatunnetust/võimekust. Lõputöö praktilises osas pöörasin suuresti rõhku rütmitunnetusele, improvisatsioonile, koordineerimisele ja samuti ka koreograafiate õpetamisele. Töin välja enda arusaamad nüüdistantsu, loovtantsu ja kehatunnetuse mõistest, kuid andsin ülevaate ka mitmete teiste tantsuõpetajate ja -kriitikute mõtetest. Põhjendasin, miks valisin lõputöö sooritamiseks kehatunnetuse teema ja selgitasin lähemalt, miks pean kehatunnetust nii tantsumaailmas kui ka tavaelus tähtsaks. Minu püstitatud eesmärkideks oli anda lastele võimalikult palju uut ja huvitavat informatsiooni, nii nende kehadele kui ka mõistusele ja üleüldiselt tekitada nendes huvi tantsu ja tantsimise vastu. Viisin läbi väga mitmekülgseid tantsutunde, et kõik õpilased saaksid tunda, et nad oskavad midagi üha rohkem. Usun, et sain saavutatud nii mõnegi püstitatud eesmärgi ja samuti sain ka suurepärase kogemuse, millest on mul palju õppida.

KASUTATUD KIRJANDUS

Angelus, I. 2012. Tantsuõpetaja käsiraamat. Tallinna Ülikooli Kunstide Instituut.

Einasto, H. & Lagle, E. 2017. Tants ilma keha liikumiseta on kui muusika ilma helideta. – Postimees, 13.01. <http://kultuur.postimees.ee/3976535/tants-ilma-keha-liikumiseta-on-kui-muusika-ilma-helideta> (18. 05.2017).

Parijõgi, M. 2013. Tantsuõpetaja: „Liigutama hakatakse siis, kui see on poliitiliselt kasulik“. – Õpetajate Leht, 18.10. <http://opleht.ee/2013/10/tantsuopetaja-liigutama-hakatakse-siis-kui-see-on-poliitiliselt-kasulik/> (16.05.2017).

Sööt, A. 2016. Loovtants. Tantsu baaselemendid. Eesti Tantsuhariduse Liit. Viljandi: Ecoprint.

Viirpalu, I. a.s. Semiootiliselt tantsukriitikast. <http://kuukiri.tantsuharidus.ee/artikkel/semiootiliselt-tantsukriitikast/> (16.05.2017).

Õunapuu, L. 2010. Üliõpilase kirjalikud tööd – Metoodiline juhend magistritöö, seminaritöö, lõputööde, referaadi ja essee koostamiseks ning vormistamiseks. <http://www.kultuur.ut.ee/sites/default/files/vka/juhend.pdf> (22.05.2017).

SUMMARY

In my final thesis I described and analysed the process of practice, which was conducted in Saverna with children, who had absolutely no idea of dance and dancing. The goal was to develop students embodied cognition and capacity. In my practical side of thesis I emphasised mostly sense of rhythm, improvisation, coordination and also teaching pupils choreography. I also brought out my own understandings of notions such as contemporary and creative dance and embodied cognition in addition to giving a review on other dance teachers and critics thoughts. Reasonably, why I chose this topic and explained why I myself think embodied cognition is relevant in dancing world and real life. My erected goals were to give lots of information to children, to their bodies and minds and generally get them interested in dance and dancing. I conducted versatile dance lessons, so that all the students could feel, like they know more and more. I believe that I achieved quite many goals, also I got an amazing experience myself, of which I have a lot to learn.

Lihtlitsents

Lihtlitsents lõputöö reprodutseerimiseks ja lõputöö üldsusele kättesaadavaks tegemiseks

Mina, Diane Mõttus (04.10.1994)

1. annan Tartu Ülikoolile tasuta loa (lihtlitsentsi) enda loodud teose „Individaalse kehatunnetuse arendamine nüüdistantsu abil algajale tantsuharrastajale“, mille juhendaja on Kai Valtna,

1.1 reprodutseerimiseks säilitamise ja üldsusele kättesaadavaks tegemise eesmärgil, sealhulgas digitaalarhiivi Dspace-is lisamise eesmärgil kuni autoriõiguste kehtivuse tähtaja lõppemiseni;

1.2 üldsusele kättesaadavaks tegemiseks Tartu Ülikooli veebikeskkonna kaudu, sealhulgas digitaalarhiivi Dspace'i kaudu kuni autoriõiguste kehtivuse tähtaja lõppemiseni.

2. olen teadlik, et punktis 1 nimetatud õigused jäävad alles ka autorile.

3. kinnitan, et lihtlitsentsi andmisega ei rikuta teiste isikute intellektuaalomandi ega isikuandmete kaitse seadusest tulenevaid õigusi.

Viljandis, 25.05.2017